

FATORES DE RISCO CARDIOVASCULARES EM INICIANTES DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM UMA ACADEMIA DE GINÁSTICA

Alan Moraes, André Felipe Sagaz, Glória Maria Alcântara, Maria Valeria Guglielmetto Figueiredo.
Universidade do Vale do Itajaí – UNIVALI
moraes@univali.br

Introdução: A prática regular dos exercícios físicos tem sido considerada uma das estratégias mais importantes para a prevenção e tratamento dos principais fatores de risco coronarianos e consequentemente da diminuição do risco de morte. As doenças cardiovasculares são as maiores responsáveis pela mortalidade atualmente, tornando-as alvo importante para os profissionais de saúde desenvolverem estratégias seguras e eficientes para a prevenção, tratamento e diminuição do risco de morte. A inserção em um programa de exercícios físicos preconiza a realização de um processo de diagnóstico completo, que contenha avaliação da composição corporal, testes de aptidão física e triagem dos fatores de risco. **Objetivo:** Descrever a prevalência dos fatores de risco cardiovasculares em indivíduos iniciantes em programa de exercícios em academia de ginástica. **Metodologia:** Foi realizada uma pesquisa documental de levantamento, de caráter descritivo e correlacional, de abordagem quantitativa. A amostra foi caracterizada por alunos que ingressaram em uma academia de ginástica em Balneário Camboriú, nos anos de 2017, 2018 e 2019, de ambos os gêneros, com idade superior a 18 anos, e foram analisados os dados relacionados aos fatores de risco cardiovasculares (hipertensão, colesterol elevado, obesidade, sedentarismo, tabagismo, hereditariedade e idade) apontados por eles nas anamneses do processo de avaliação. Os dados foram extraídos do Banco de Dados-SQL server, pelo técnico de informática sem nenhum tipo de identificação pessoal. **Resultados:** De acordo com os dados, o sedentarismo referido por 1356 (40,33%) dos 3362 avaliados, foi o fator de risco prevalente, seguido pela hereditariedade (n= 863, 25,67%), idade (n= 532, 15,82%; homens, maior ou igual à 45 anos e mulheres maior ou igual à 55 anos), obesidade (n= 404,12,02%), tabagismo (n= 352,10,46%), colesterol elevado (n=330, 9,01%), e por último a hipertensão (n= 188, 5,59%). **Conclusão:** Dentre os fatores de risco analisados, o sedentarismo foi o fator de risco prevalente em todos os anos pesquisados, apresentando um aumento da prevalência a cada ano. O incentivo à prática de exercícios deve ser preconizado pelos profissionais da saúde com a garantia da segurança na prestação de serviços para indivíduos tanto para indivíduos de baixo risco, e principalmente aos de alto risco. **Palavras-chave:** Doenças cardiovasculares. Fatores de risco. Exercícios físicos.